

LENTO NOVEMBRE

Ferma la mente, ascolta il corpo | 20–22 novembre 2026

Tre giorni per rallentare, ascoltare il corpo e ritrovare equilibrio e consapevolezza, immersi nella natura della Maremma.

PROGRAMMA

VENERDÌ 20 NOVEMBRE

Arrivo libero presso la Tenuta.

17:00–19:00 Cerchio di apertura, respiro consapevole e pratica Yin Yoga: fermare la mente, ascoltare il corpo e iniziare il weekend di benessere.

20:00 Cena presso il Ristorante della Tenuta.

SABATO 21 NOVEMBRE

08:00–09:00 Pratica Yoga dolce del risveglio.

A seguire Colazione.

Tempo libero per riposare e vivere la Tenuta al proprio ritmo.

16:00–18:00 Pratica Yoga detox e Yoga Nidra (rilassamento profondo).

18:30 Centro Benessere.

20:00 Cena presso il Ristorante della Tenuta.

DOMENICA 22 NOVEMBRE

08:00–09:00 Pratica dei 5 Tibetani.

A seguire Colazione.

11:00–12:30 Passeggiata nella Tenuta con esercizi di meditazione e cerchio di chiusura.

13:00 Light lunch; a seguire, saluti e partenza.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Pacchetto di 3 giorni e 2 notti, dal 20 al 22 novembre 2026.

Camera doppia condivisa – quota per persona	€ 395,00
Camera doppia uso singola – quota per persona	€ 460,00

La quota comprende: 2 pernottamenti, tutte le attività Yoga e meditazione previste dal programma, 2 cene (menù di 3 portate), 2 colazioni e light lunch della domenica (insalata oppure primo piatto).

Bevande: acqua e caffè inclusi nei pasti; altre bevande escluse.